7.042 Tatranská zmes
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
cibuľa	0,50	0,42	1,20	1,02	1,50	1,27	2,00	1,70
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12
lečo sterilizované b. n.	0,50	0,50	1,10	1,10	1,80	1,80	2,20	2,20
hrášok sterilizovaný b. n.	0,80	0,80	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
kapia sterilizovaná b. n.	0,40	0,40	0,70	0,70	0,90	0,90	1,00	1,00
smotana sladká	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
mlieko	1,50	1,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13	0,18	0,18
hmotnosť porcie v g	86		127		143		169	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		85		95		115	

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezance. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso, ktoré prudko opečieme, mletú červenú papriku a soľ. Podlejeme vodou, podusíme, pridáme pokrájanú kapiu, hrášok a lečo. Zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime mliekom, smotanou a 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, knedľa alebo cestovina.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	718	172	11,22	12,1	1,8	4,4	0,4	41,2	1,3	0,025	0,3	0,1	5,3	4,0
B	971	233	13,9	16,2	3,1	7,5	0,7	69,3	1,7	0,04	0,3	0,2	10,4	4,8

			2							4				
C	1191	286	16,23	20,0	4,3	9,8	1,0	83,7	2,0	0,061	0,4	0,2	14,9	5,5
D	1389	333	18,68	22,8	4,9	12,9	1,3	98,6	2,3	0,075	0,4	0,3	18,1	6,3